

ジェフL選手が健康語る

八千代 実体験踏まえ高齢者に



参加者の前で健康について話す菅沢選手（左から2人目）＝21日、八千代市の「メデイカルデイ・元気庵」

サッカー女子・なでしこリーグのジェフユナイテッド市原・千葉レディースの選手たちが健康について高齢者に語るイベントが21日、八千代市の介護施設「メデイカルデイ・元気庵」で開催された。利用者約30人がアスリートの実体験を基にしたトークに聞き入った。

イベントは同施設の運営会社がチームのスポンサーを務めている縁で昨年からの開催。日本代表「なでしこジャパン」でも活躍する菅沢優衣香選手（26）や、同施設に契約社員として勤める石井千晴選手（22）

など6選手・コーチが参加した。「運動する前には肩甲骨と股関節をほぐすと良い」「脂肪吸収を抑えるため食事はサラダから食べる」などのアドバイスに、参加者からは「なるほど」と声が上がった。

参加した同市の神野高江さん（76）は「健康への気を付け方は若い人たちでも私たちと同じと感じた。参考にしていきたい」と笑顔。菅沢選手は「普段から応援してくださるが、接する機会は少ない方々と触れ合えて良かった」と話した。